CURSO DE CONGELAMENTO DE ALIMENTOS

O CONGELAMENTO E SUAS VANTAGENS

O congelamento é um eficiente sistema de conservação de alimentos, retirando-lhes o calor até que a temperatura apropriada atinja seu interior. Para proporcionar tais condições de Temperatura e merecer a designação de FREEZER, o congelador deve operar a -18 graus centígrados no mínimo. Uma vez congelado, o alimento se torna rígido. Nesse estágio, o desenvolvimento de micro-organismos e o conseqüente processo de deterioração são drasticamente retardados. O congelamento não altera as características dos alimentos ao natural ou já preparados, conservando seu sabor, coloração e propriedades nutritivas, desde que submetidos ao mesmo em boas condições e de acordo com as técnicas recomendadas.

As vantagens do congelamento são inúmeras e evidenciam-se na medida que o usuário se familiariza com o freezer:

CONFORTO

- com o uso do freezer, a tarefa diária de cozinhar se torna obsoleta - em 1 ou 2 dias é possível preparar um cardápio para semanas, do café matinal à refeições completas.
- as compras no supermercado e outros fornecedores se tornam muito menos freqüentes.
- os atropelos comuns aos dias de festas e recepção são eliminados através do preparo antecipado de doces, tortas, salgadinhos etc.
- visitas inesperadas não provocam atribulações quando se trata de servir um lanche ou refeição.

ECONOMIA

- cozinhar maiores quantidades de alimentos é outra das vantagens básicas do congelamento, acarretando menor consumo de gás - por exemplo: cozinhar 3 quilos de carne praticamente o mesmo tempo do que cozinhar 1 quilo.
- armazenar-se alimentos adquiridos a preços mais baixos no atacado, durante as safras ou em promoções especiais.
- o desperdício é virtualmente eliminado, pois os alimentos são congelados em porções e retirados do freezer na quantidade certa para cada ocasião.

SAÚDE

- a preparação antecipada de um extenso cardápio possibilita a variação diária de pratos, facilitando o balanceamento da alimentação.
- é possível consumir legumes, frutas e outros alimentos fora de sua época de safra, com sabor e propriedades nutritivas inalteradas.

INSTRUÇÕES GERAIS

I - PROCEDIMENTOS INICIAIS

Para colocar o freezer em funcionamento, siga as "instruções de instalação e ligação "contidas no

MANUAL DE INSTRUÇÕES DO FREEZER.

Deixe-o ligado por 5 horas, totalmente vazio e com a porta fechada, antes de armazenar a primeira carga de alimentos.
Leia o manual até o fim antes de preparar a primeira carga de alimentos; consulte-o sempre até adquirir prática. Se possível, faça um curso de congelamento - quanto mais se conhece sobre o freezer, mais benefício se obtém com a sua utilização.

II - TÉCNICAS BÁSICAS DE CONGELAMENTO

Todo alimento a ser congelado deve ser fresco, limpo e de boa qualidade. O congelamento deve ser providenciado logo após a compra dos produtos.

Os alimentos que serão congelados prontos devem ser levemente temperados e cozidos apenas pelo tempo mínimo necessário - o congelamento tende a acentuar os temperos e amaciar os alimentos.

Esfriar rapidamente os alimentos após o cozimento ou fervura é indispensável para a manutenção de suas propriedades.

Para evitar a perda de umidade dos alimentos, é essencial que os mesmos sejam embalados com material à prova d'água; durante o empacotamento, os alimentos já embalados devem permanecer no refrigerador até que todos possam ser colocados de uma só vez no freezer.

Os alimentos só devem ser retirados do freezer imediatamente antes de sua utilização, podendo ser consumidos até 24 horas após o descongelamento (frutos do mar até 12 horas).

Uma vez descongelado, o alimento não pode voltar ao freezer, exceto no caso de um produto cru que venha a ser transformado em prato pronto.

III - A EMBALAGEM

A embalagem ideal é aquela que não permite que o alimento entre em contato com o ar frio e seco do freezer, evita a passagem de aroma, não se rasga facilmente, resiste à gordura, adere ao alimento antes do congelamento e solta-se com facilidade do produto congelado.

Para alimento sólidos, recomenda-se o uso de:

a) - Sacos de Polietileno Incolor (atóxico), novos ou isentos de resíduos. Após a colocação dos alimentos, o ar é retirado com o auxílio de um canudo ou mini-bomba especial, fechando-se a abertura com arame plastificado.

b) - Folhas de Alumínio, duplas e bem pressionadas, com a face mais brilhante em contato com o alimento.

c) - Recipientes Plásticos com Tampa, fechados com fita-crepe caso não proporcionam vedação hermética. Se o alimento não chegar ao nível da tampa, introduz-se folha de alumínio, papel-manteiga ou plástico no espaço vazio, para evitar a formação de cristais de gelo.

d) - Bandejas e Pratos Aluminizados, com tampa: agir de acordo com as instruções do item anterior; não havendo tampa, envolva a bandeja ou prato com alimento num saco plástico, extraia o ar e feche com arame plastificado.

e) - Plásticos Aderentes, vendidos em rolos, bem pressionados sobre os alimentos para evitar bolhas de ar e vedado com fita-crepe.

f) - Potes e Travesso tipo Pirex, que também são muito práticos para congelamento, só devem ser levados ao forno para descongelamento quando este estiver frio; caso contrário ocorrerá choque térmico (trinca). Para não ficar com o recipiente tipo pirex retidos no congelador, basta revesti-los previamente com plástico e desenformar os alimentos depois de congelados, levando-os novamente ao freezer devidamente acondicionados. Para alimentos líquidos, aconselha-se:

- Potes de Vidro
- Recipientes Plásticos
- Formas de Gelo

Obs.: Como os líquidos se expandem no processo de congelamento, é necessário deixar uma margem de cerca de 2 cm da borda dos potes e recipientes.

Nota: As embalagens devem ser etiquetadas, constando as datas de preparo e validade para consumo, o tipo do alimento ou seu número (caso se utilize um índice).

IV - ARMAZENAMENTO

Desde a primeira carga de alimento a congelar, o armazenamento deve ser efetuado em lotes que não excedam 5% da capacidade do freezer e com intervalo de 12 a 24 horas entre um lote e outro. Um freezer de 280 litros, por exemplo, só deve receber 14 quilos de alimentos de cada vez.

Os alimentos devem ir para o freezer já resfriados, sendo primeiramente colocados em contato com as placas frias, podendo ser empilhados depois de congelados. Ao recarregar o freezer, não encoste os alimentos frescos aos já congelados.

Registrar por escrito o estoque de alimentos, anotando as retiradas, e utilizar cada compartimento para um determinado tipo de produto facilita o controle de estoque e o manuseio dos alimentos.

V - PERÍODOS DE ESTOCAGEM

Ver nos capítulos específicos para cada tipo de alimento.

VI - O DESCONGELAMENTO

O descongelamento é o processo que devolve aos alimentos seu estado anterior, devendo transcorrer conforme as modalidades abaixo, sem a utilização de água diretamente sobre os mesmos:

a) - Descongelamento na temperatura ambiente, apropriado para tortas, bolos, doces e frutas, que devem descongelar ainda embalados.

b) - Descongelamento no refrigerador, para alimentos cujo descongelamento deve ser lento, tais como carnes cruas e queijos.

c) - Descongelamento no forno ou fogão, indicado para todos os pratos prontos (assados, ensopados, molhos etc).

VII - DEGELO E LIMPEZA DO FREEZER

Efetue o degelo e a limpeza do freezer de acordo com as indicações do MANUAL DE INSTRUÇÕES DO FREEZER.

Obs.: Abra o freezer somente quando necessário - isto evitará maior penetração do ar ambiente, cuja umidade condensada provoca acúmulo de gelo.

XIX - PREPARAÇÃO ESPECÍFICA DOS PRINCIPAIS PRATOS

- Tortas Salgadas - usar farinha de trigo em lugar da maizena para engrossar; deixar esfriar em temperatura ambiente antes de embalar; descongelar em temperatura ambiente ou no refrigerador; em caso de pressa, envolver em folha de alumínio e levar ao forno.

- Sopas - cozinhar primeiro a carne com os temperos, acrescentar os legumes e por último o macarrão, que deve ferver por 3 minutos no máximo; descongelar no refrigerador ou em panela de pressão com 5 colheres (sopa) de água.
- Ensopados - usar farinha de trigo se desejar engrossar; descongelar como as sopas.
- Assados - resfriar antes de secar o molho e embalar o assado inteiro e o molho em potes, ou o assado fatiado junto com o molho; descongelar no forno, envolto em folha de alumínio. Obs.: as aves não devem ser congeladas com - Molhos - o ideal é preparar em grandes quantidades, embalando em potes com margem para expansão (não usar - Strogonoff - refogar a carne com os temperos, sem colocar o creme de leite; resfriar e embalar; descongelar em - Arroz - usar 1 xícara e meia de água para cada xícara de arroz, refogando com os temperos; resfriar e embalar em - Purê de batatas - amassar a batata ainda quente e acrescentar a manteiga; resfriar e embalar; descongelar embalado recheio. embalagens de alumínio); descongelar no refrigerador ou em panela de pressão para não secar. panela de pressão com 5 colheres de água, adicionando o creme de leite quando estiver fervendo.porções; descongelar em panela de banho-maria de forma que o vapor penetre no arroz. em banho-maria, acrescentando em seguida o leite e o sal.

- Caldos - preparar os caldos concentrados, guardando em formas de gelo; depois de congelados, reembalar em saco plástico.
- Cuscuz - não usar ovos no preparo; embalar em recipientes plásticos rígidos; descongelar em panela de banho-maria, de forma que o vapor penetre; decorar depois de descongelado.
- Feijão - preparar normalmente, sem deixar que os grãos amoleçam muito; resfriar e embalar; descongelar colocando um pouco de água fria numa panela de pressão, abrindo quando formar pressão; ferver um pouco mais se desejar caldo mais espesso. Obs.: O mesmo procedimento se aplica à feijoada, lentilha, grão-de-bico etc.
- Panquecas - congelar recheadas e com molho ou só os discos, separados por folhas plásticas e embalados num saco plástico; descongelar as panquecas recheadas no forno, cobertas com folha de alumínio, e os discos em temperatura ambiente.

- Lasanhas - congelar prontas (substituir a maizena por trigo no molho branco) montando num pirex forrado com plástico levar ao freezer por 2 horas, desenformar e embalar em saco plástico (pode permanecer no pirex se não houver necessidade de liberá-lo); descongelar no refrigerador ou em banho-maria, usando uma assadeira com água fria para não causar choque térmico; cobrir com folha de alumínio e levar ao forno.

- Caneloni, Ravioli e Capeleti - podem ser congelados prontos ou não; quando prontos, o procedimento é igual ao da lasanha.

- Suflê - pode ser congelado pronto, embora perca sua textura original ao ser descongelado.

- Bife à Milanesa pronto - fritar em óleo novo, resfriar e embalar em folha de alumínio ou papel aderente;

- Bife a Milanesas cru - embalar em folha de alumínio, guardando sem colocar um sobre o outro; descongelar no

- Docinho - brigadeiro, olho-de-sogra, beijinho, cajuzinho e outros devem ser congelados antes de embalar; descongelar no forno, inicialmente em temperatura baixa, aumentando após o descongelamento. refrigerador ou fritando em bastante óleo, poucos de cada vez. Descongelar em temperatura ambiente ou no refrigerador; doces caramelados não congelam, devendo receber o caramelo no dia em que serão consumidos.

- Sobremesas - musses, tortas (inclusive de ricota), quindim, papo-de-anjo, doces de frutas, pão-de-ló, bolachas, maria-mole e muitas outras sobremesas congelam perfeitamente.

- Tempo de conservação (pratos prontos, doces ou salgados): 3 meses.

XX - RECOMENDAÇÕES GERAIS

1 - a programação do cardápio facilita as compras e o preparo dos alimentos.
2 - utilizar sempre o que estiver congelado há mais tempo.
3 - não esquecer de etiquetar tudo, evitando a perda de alimentos por ultrapassar do limite de tempo de conservação.
4 - é conveniente ter sempre no freezer os temperos mais utilizados.
5 - para transportar alimentos congelados usa-se caixas de isopor com blocos de gelo, feitos em caixas plásticas e
Embalados em sacos plásticos (colocar primeiro os alimentos, e em seguida os blocos).

XXI - ALIMENTOS QUE NÃO SÃO APROPRIADOS PARA CONGELAMENTO

- Maionese
- Saladas cruas
- Gelatinas
- Claras em neve ou cozidas
- Batatas cozidas
- Manjares
- Ovos cozidos
- Pudins cremosos
- Creme de Leite
- Curau

INSTRUÇÕES ESPECÍFICAS

I - CONGELAMENTO DE VEGETAIS

Os vegetais a congelar devem ser frescos e bem lavados, retirando-se as partes danificadas, permanecendo no refrigerador até a hora da preparação.

Fases da preparação:

a) Branquear (escaldar) os vegetais em 2,5 litros de água, mergulhando cerca de 300 g cada vez, com o auxílio de uma peneira. Os vegetais deverão ficar imersos na água fervente pelo tempo indicado na tabela adiante. A mesma água pode ser usada para até 8 porções do mesmo tipo de vegetal, aguardando-se levantar fervura antes de mergulhar nova porção (para vegetais diferentes é necessário trocar a água).
b) Resfriar os vegetais no mesmo espaço de tempo em que foram escaldados, também com o auxílio da peneira. Passar primeiramente os vegetais em água fria corrente e em seguida mergulhá-los em água com gelo.
c) Secar bem, embalar e etiquetar.

Tabela para Branquear e Resfriar Vegetais:

Vegetais	Minutos
Aipo	4
Abóbora cortar em pedaços	3
Abobrinha cortada em pedaços	2
Acelga em folhas	2
Acelga talos	2
Alcachofra - branquear com água e limão	8
Alho porro	4
Almeirão	2
Aspargo	4
Batata (congelar frita/refritar antes de servir)	8
Beterraba inteira, tamanho médio.	4
Berinjela (melhor como prato pronto)	4
Brócolis deixar de molho 30 min., escaldar em água e sal	5
Cenoura inteira	3
Cenoura em rodelas	2
Chicória	2
Chuchu (melhor como prato pronto)	3
Cogumelo deixar de molho em água, limão e sal por 5 min, escaldar e congelar com	2
Couve	3
Couve-Flor (somente os buquês)	2
Ervilha fresca em grãos	3
Ervilha fresca em vagem	2
Espinafre espremer para tirar toda a água; não usar a água do branqueamento	4
Favas, somente os grãos	8
Mandioca, limpar e cortar	5

Mandioquinha	8
Milho em espiga	3
Milho em grãos	2
Mostarda	5
Nabo	5
Palmito, branquear com água e limão	2
Pimentão	3
Quiabo inteiro	2
Repolho	6

Obs.: Tempo de conservação dos vegetais branqueados: 10 meses
Em pratos prontos, permanecem conservados por 3 meses.

II - DESCONGELAMENTO

Os vegetais branqueados amolecem no freezer, necessitando de cozimento mínimo, e seu congelamento pode ser efetuado de formas diferentes:

a) -Levar os vegetais ao fogo numa panela com água até ferver.
b) -Descongelar com o vapor em panela de banho-maria (cuscuzeira).
c) -Colocar os vegetais numa panela de pressão e acrescentar 3 colheres de água; depois que formar pressão, deixar por 2 minutos.
d) -Levar os vegetais ao fogo numa panela com água e temperos para refogar, deixando a panela tampada (fogo mínimo).

Temperos

Alho - descascar e colocar os dentes num pote rígido, cobertos com óleo; retirá-los conforme a necessidade, com o auxílio de uma colher.
Cebola - picada ou cortada em rodelas: proceder como no caso do alho; inteira: tirar a pele e colocar quantas quiser num saco plástico, extraindo o ar; ralar a cebola ainda congelada e guardar as restantes sem esquecer de extrair o ar.
Salsinha e demais temperos verdes - lavar, secar e guardar num recipiente plástico com tampa, compactando bem; retirar cada porção necessária raspando com uma colher; preencher o espaço entre o tempero e a tampa antes de guardar a quantidade não utilizada.

Obs.: Tempo de conservação do Alho, Cebola e Salsinha: 6 meses.

Tomates - maduros e firmes, cortados em pedaços; levar ao fogo 1/2 kg de cada vez, numa panela sem água, pressionando levemente com uma colher por 2 minutos; resfriar também por 2 minutos e bater no liquidificador, passando em seguida por uma peneira; temperar cada litro do suco resultante com 1/2 colher (chá) de açúcar ou sal e congelar em formas de gelo ou potes (com espaço para dilatação). Tempo de conservação: 12 meses.

Sucos de vegetais crus - congelar em formas de gelo ou potes (com espaço para dilatação). Tempo de conservação: 4 meses.

Vegetais ao natural - podem ser congelados bem frescos sem branquear:

Couve-mineira, ervilha, mandioca (limpar, lavar, secar e embalar individualmente em papel aderente ou plástico), milho verde, pimentão (uso como tempero).

III - CONGELAMENTO DE FRUTAS

Com exceção da banana e da pêra d' água, todas as frutas podem ser congeladas inteiras ou cortadas, em forma de purê ou suco, devendo-se descascar e retirar os caroços imediatamente antes do congelamento, que apresenta 3 variantes:

a) - Ao natural
b) - Com açúcar - passar a fruta em açúcar ou bater no liquidificador com açúcar.
c) - Em calda - ferver água e açúcar em quantidades iguais, deixar esfriar e cobrir as frutas até que fiquem totalmente imersas na calda; para frutas com tendência a escurecer pela oxidação, preparar a calda com ácido ascórbico na seguinte proporção:
- 1 xícara de água/1 xícara de açúcar/ 1/2 colher (chá) de ácido ascórbico (vitamina C concentrada).
Em ambos os casos, deixar margem de expansão ao embalar.

Preparação:

Abacate - bater com limão e açúcar no liquidificador.
Abacaxi - cortar em fatias ou pedaços, congelar com açúcar ou em calda, ou ainda em forma de suco.
Ameixa - cortar ao meio e congelar em calda ou com açúcar.
Amora - não lavar, congelando ao natural, em calda ou com açúcar.
Cereja - lavar, secar e tirar os caroços, congelando em calda ou com açúcar.
Coco - ao natural, em pedaços ou ralado.
Figo - inteiro, em calda; servir antes de descongelar totalmente.
Goiaba - em calda, sem as sementes.
Jabuticaba - ao natural.
Laranja - em gomos, sem a pele branca e as sementes, em calda ou com açúcar; em forma de suco espremer levemente.
Limão - raspar a casca e guardar em vidrinhos para aproveitamento em bolos; congelar em forma de suco.
Maçã - de preferência para tortas; descascar, cortar em fatias, retirar as sementes e mergulhar numa solução de água e sal (2 litros de água e 1 colher (sopa) de sal) por 5 minutos; congelar em calda com ácido ascórbico.
Maracujá - bater ligeiramente e congelar o suco.
Manga - cortar em fatias e congelar em calda.
Melão - cortar e congelar em calda; servir ainda gelado.
Morango - com açúcar; congelar em aberto, embalando posteriormente.
Pêra - somente a do tipo caseiro, para doce; congelar em calda com ácido ascórbico.
Pêssego - descascar e tirar o caroço, congelando em calda com ácido ascórbico.
Uva - em forma de suco.
Pinhão - cozido e sem casca.

Castanha - cozida e sem casca, em forma de purê.
Oleaginosas (nozes, avelãs, amêndoas) - retirar a casca e congelar inteiras, ao natural; descongelar em temperatura ambiente.
Sucos ou Chás - concentrados e congelados em formas de gelo.

Obs.: Tempo de conservação: 6 meses

IV - DESCONGELAMENTO

Em temperatura ambiente ou acelerada sob água corrente (na embalagem)

V - CONGELAMENTO DE CARNES

Todos os tipos de carnes podem ser congelados, bem como os miúdos e os derivados. A carne ideal para congelar é a fresca, embora não seja aconselhável congelar carne de animal recém-abatido, esta deverá permanecer de 24 a 48 horas no refrigerador antes de ir para o freezer. A carne que já tenha sido congelada crua, como a vendida nas épocas de entressafra, só pode ser recongelada sob forma de prato pronto.

Não se deve lavar e temperar a carne a ser congelada; apenas tirar os ossos e o excesso de gordura. A embalagem ideal é o saco plástico ou de papel aderente, pois as folhas de alumínio são difíceis de soltar da carne congelada e também ocasionam ressecamento. A carne deve ser embalada sem ser dobrada, e em porções isoladas para cada refeição.

Preparação:

a) - Bifes e Hamburgers - congelar individualmente em forma de alumínio ou pirex forrada com plástico, colocando-os lado a lado; forrar novamente e colocar mais uma camada de bifes, cobrindo também com plástico; deixar no freezer por 2 horas e em seguida embalar todos juntos num saco plástico, retirando-os conforme a necessidade.
b) - Filé mignon, Fígado e Lombo de Porco - devem ser duplamente embalados.
c) - Demais carnes - embalar sempre hermeticamente.

Tempo de congelamento:

Carne bovina fresca	12 meses
Miúdos de bovinos frescos	3 meses
Carne bovina processada comercialmente	2 meses
Carne moída	3 meses
Hamburgers	3 meses
Carne de porco fresca	6 meses
Lingüiça e Salsicha	2 meses
Bacon (tende a concentrar o sal)	2 meses
Tender e Presunto	4 meses
Carneiro e Coelho	8 meses
Vitela	4 meses
Caça	12 meses

VI – DESCONGELAMENTO

O descongelamento ideal de carnes é efetuado no refrigerador, de um dia para o outro. Mas se não for possível utilizar este método, proceder conforme as instruções abaixo (a carne não pode ser mergulhada em água ou lavada, pois perde suas propriedade):

Bifes e Hamburgers - podem ser fritos ainda congelados em fogo forte, numa frigideira com tampa, deixando-se uma abertura para não cozinhar.

Lagarto, Coxão mole e demais carnes p/ assar - levar ao forno envolvida em folha de alumínio até descongelar parcialmente; temperar e levar novamente ao forno para terminar de descongelar e assar.

Coxão duro, Músculo e demais carnes p/ sopa - coloque a carne congelada diretamente numa panela com água fria, tempere e deixe cozinhar.

Carne moída - havendo necessidade de refogar coloca-se numa panela com os temperos, tampando após mexer com uma colher para não grudar (fogo mínimo).

Salsicha - colocar numa panela com água fria em fogo mínimo.

Lingüiça - descongelar numa panela com água e óleo; ao secar a água, automaticamente terá início a fritura.

VII - CONGELAMENTO DE AVES

Se a ave for abatida em casa ou no momento da compra, deverá permanecer por 6 horas no refrigerador antes de ir para o freezer. No caso de ave já resfriada, isso se torna desnecessário.

Para congelar uma ave inteira crua, é necessário passar manteiga em sua pele para evitar ressecamento. Os miúdos devem ser retirados e embalados separadamente (preencher a cavidade com papel ou plástico).

No caso de frango a passarinho ou em pedaços, o congelamento pode ser feito individualmente, como no caso dos bifes, em porções isoladas para cada refeição. O saco plástico é a embalagem mais prática para o congelamento de aves, cujos ossos podem escurecer durante o processo, fato que não interfere no sabor ou qualidade.

Tempo de conservação

9 meses - Frango
8 meses - Peru
4 meses - Pato
6 meses - Codorna
3 meses - Miúdos

VIII - DESCONGELAMENTO

O descongelamento ideal de aves é o efetuado no refrigerador. Mas se for necessário acelerá-lo, mergulha-se a embalagem num recipiente com água fria. Para caldos ou sopas, os pedaços podem ser colocados ainda congelados na panela com água fria. Para assar, leve a ave envolvida em folha e alumínio ao forno, em baixa temperatura; temperar e levar ao forno novamente em alta

temperatura.

IX - CONGELAMENTO DE PEIXES

Os peixes para congelamento devem ser bem frescos ou já resfriados (se descongelarem durante o transporte, só podem ser congelados sob a forma de pratos prontos). O bacalhau pode ser congeladas cru, retirando-se inicialmente todo o sal.

A embalagem ideal é o saco plástico ou papel aderente, podendo ser usado o processo de congelamento individual, como no caso dos bifes.

Tempo de conservação:

Peixe magro 6 meses
Peixe gordo 3 meses

X – DESCONGELAMENTO

Os peixes podem ser descongelados no refrigerador, sob água corrente (ainda embalados) ou no formo, se forem para assar (colocar rodelas de batata sob o peixe, para não grudar na assadeira).

XI - CONGELAMENTO DE CRUSTÁCEOS MOLUSCOS

Assim como os peixes, os crustáceos ou moluscos comprados já congelados não podem voltar ao freezer crus e, pois de perderem a temperatura ideal durante o transporte.

Preparação:

Camarão - pode ser congelado cru, sem a cabeça ou totalmente limpo, lavar bem e banhar numa solução 1 colher (chá) de sal para cada litro de água; para congelamento do camarão limpo cozido, deixar ferver por apenas 5 minutos, resfriando em seguida (o congelamento individual é o mais prático para camarão, permitindo retirar a quantia necessária para cada refeição).

Siris, Caranguejos e Lagostas - após a limpeza, lavar bem e escaldar por 15 minutos, resfriando rapidamente.

Ostras e Mariscos - congelarem apenas se forem frescos, lavando bem e levando ao fogo com pouca água para que as conchas se abram; resfriar rapidamente e embalar (com ou sem as conchas).

Polvo - limpar, escaldar por 2 minutos e resfriar rapidamente.

Tempo de conservação: 6 meses

XII - DESCONGELAMENTO

Pode ser efetuado no refrigerador, diretamente no fogo, com molhos e refogados, ou na frigideira.

XIII - CONGELAMENTO DE OVOS

São 3 as modalidades de congelamento de ovos:
Ovo inteiro - retirar da casca e mexer sem formarem bolhas, com um garfo, adicionando para cada ovo uma colher (café) de sal ou açúcar, conforme sua utilização posterior.
Gema - mexer levemente com um garfo, adicionando 1/2 colher (chá) de sal ou açúcar, conforme sua utilização posterior; levar ao freezer em formas de gelo e retirar os cubos congelados, embalando-os num saco plástico para voltar ao freezer.
Clara - ao natural, utilizando o mesmo processo de armazenamento das gemas.

Obs. Às claras não podem ser guardadas no refrigerador, pois desenvolvem a salmonela.
Tempo de conservação: 6 meses

XIV - DESCONGELAMENTO

O descongelamento lento, em recipiente tampados no refrigerador, é o mais indicado; as claras podem ser batidas ainda geladas. Para orientação quanto à proporção a utilizar a seguinte tabela:

1 ovo inteiro equivale a 3 colheres de sopa.
1 gema equivale a 1 colher de sopa.
1 clara equivale a 2 colheres de sopa.

XV - CONGELAMENTO DE LATICÍNIOS

É indispensável que os laticínios a congelar sejam de boa qualidade e que seu prazo de validade para consumo não esteja vencido.

Preparação:

Leite Homogeneizado - secar bem a embalagem e levar diretamente ao freezer (pode ser empilhado depois de congelar).
Leite fresco - ferver por 10 minutos e resfriar.
Manteiga ou Margarina - congelar na própria embalagem ou em sacos plásticos.
Queijo - com exceção do queijo fresco tipo minas e da ricota, que congelam apenas quando usados como ingredientes, os demais congelam perfeitamente em porções de 250 g; embalar duplamente, primeiro com papel aderente e em seguida com folha de alumínio.
Queijo ralado - congelar em sacos plásticos ou potes (não gruda, mesmo congelados).
Sorvete - congelar em lata ou caixa, cobrindo as porções não consumidas com plástico ou celofane; não re-congelar o que for derretido.

Tempo de conservação:

4 meses - Manteiga
6 meses - Queijo

8 meses - Leite
2 meses - Sorvete

XVI - DESCONGELAMENTO

Leite - pode ser descongelado no refrigerador ou em temperatura ambiente; em caso de pressa, colocar um pouco de leite frio numa panela e adicionar o leite congelado, deixando em fogo mínimo (se a gordura se separar, bater no liquidificador).

Demais laticínio descongelamento ideal é no refrigerador.

XVII - CONGELAMENTO DE PÃES, BOLOS, TORTAS E SALGADOS.

É possível congelar a massa ou os pães prontos (não amanhecidos), que readquirem suas características originais após o descongelamento.

Pão Francês - embalar em sacos plásticos, extraindo o ar; descongelar em temperatura ambiente ou no forno, envolto em folha de alumínio.

Pão de Forma - embalar em plástico, de preferência em porções individuais.

Pão Recheado - embalar em plástico ou folha de alumínio; descongelar no forno, envolvido em folha de alumínio (baixa temperatura até descongelar, aumentando em seguida).

Pão Doce - não deve ser congelado se tiver recheio de maizena.

Sonho - congelar sem recheio.

O congelamento de bolos apresenta bons resultados, recomendando-se preparar vários a cada fornada.

Bolo Simples - assar em formas aluminizadas pequenas ou em formas retangulares para cortar em pedaços; embalar frio em bandejas ou sacos plásticos; descongelar ainda embalados em temperatura ambiente ou no forno, por 15 minutos, envolto em folha de alumínio.

Bolo com Cobertura - depois de decorado, levar ao freezer sem embalagem; após 2 horas embalar em folha de alumínio ou saco plástico (tirar da embalagem antes de descongelar, para não danificar a decoração).

Torta - tanto a massa quanto a torta moldada sem assar podem ser congeladas, bem como a torta assada.

Torta Salgada - é mais prático congelar pronta, mas pode ir ao freezer crua; descongelamento em temperatura ambiente ou no refrigerador (pincelar a gema apenas no momento de ir ao forno).

Doces - não devem ser congelados se tiver recheio de maizena ou cobertura de gelatina.

Pizza - pode ser congelada com todos os ingredientes ou só os discos, já assados e separados por plástico; quando já preparadas, com mussarela e recheios, levar ao freezer por 1 hora, antes de embalar individualmente.

Esfiha - congelar pronta, individualmente (como os bifes); descongelar no forno envolta em folha de alumínio.

Pastéis - preparar os pastéis com massa caseira ou pronta, levando ao freezer por 40 minutos; congelar individualmente e armazenar em saco plástico; retirar 30 minutos antes de fritar (ainda gelados) e usar bastante óleo, sem esquentar muito, fritando um por vez.

Coxinhas - mesmo procedimento dos pastéis.

Croquetes - podem ser congelados fritos ou não; quando fritos, embalar em porções isoladas com papel aderente, saco plástico ou folha de alumínio; descongelar no forno; quando não estiverem fritos, proceder como no caso dos pastéis.

Quibes - congelar assado ou frito, embalado em papel alumínio, plástico ou papel aderente; descongelar no forno.

Sanduíches - evitar recheios de tomate crus, alface, pepino e ovo cozido, pois estes não congelam; embalar individualmente em plástico aderente ou folha de alumínio; descongelar em temperatura ambiente, com a embalagem.

Tempo de conservação:

Pão doce	3 meses
Pão caseiro	2 meses
Outros pães	4 meses
Bolo simples	8 meses
Bolo decorado	4 meses
Torta crua	6 meses
Pizza disco	4 meses
Pizza preparada (mussarela)	3 meses
Pizza preparada (atum, camarão, lingüiça)	1 mês
Esfiha	3 meses
Pastéis	3 meses
Coxinhas	3 meses
Croquetes	3 meses
Quibes	3 meses
Sanduíches	1 mês

XVIII - CONGELAMENTO DE PRATOS PRONTOS

Descobrir as vantagens do congelamento de pratos prontos é uma experiência fascinante, levando uma nova dimensão de conforto para o lar. E para que sejam obtidos os melhores resultados com essa modalidade de congelamento, basta que sejam observados os seguintes critérios:

1 - cozinhar os alimentos por menor espaço de tempo do que o convencional, pois o processo amacia os alimentos. Usar também menos sal e temperos, que são realçados durante o congelamento, assim como o próprio sabor do prato.

2 - quando um alimento estiver pronto, deve ser resfriado rapidamente mergulhando-se a panela em água com gelo. Isso interrompe o processo de cozimento e preserva os valores alimentícios e o sabor.

3 - usar embalagens pequenas, que possibilitam retirar do freezer a quantidade ideal para cada refeição. Assim são evitados os desperdícios, inclusive porque um prato descongelado não pode voltar ao freezer.

4 - os recipientes plásticos rígidos com tampa são os mais apropriados para os pratos prontos. É importante não deixar espaço entre o alimento e a tampa, bem como extrair todo o ar, etiquetar e levar ao refrigerador até que esfriem completamente, para então iniciar o congelamento.

5 - o descongelamento ideal; e o mais rápido: direto ao fogo ou ao forno.

6 - consumir o alimento até 24 horas após o descongelamento, exceto no caso de frutos do mar, que devem ser levados à mesa até 12 horas depois de congelados.